

Rührei-Muffins mit Gemüse

Herzhafte, bunte Rührei-Muffins mit Spinat und Paprika — perfekt zum Frühstück, als Snack oder für die Brotdose. Einfach vorzubereiten und auch kalt lecker.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 4**

🖼 Bilder

Rührei-Muffins mit Gemüse

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Eier verquirlen und Masse mischen
Muffinform (4er oder 6er)	Zum Backen
Schneidebrett / Messer	Gemüse schneiden

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
Eier	4 Stück
kleine Paprika	1 Stück

Spinat	1 Handvoll
geriebener Käse	50 g
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Öl	1 EL (zum Einfetten)

Schritt-für-Schritt

1. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprika fein würfeln, Spinat grob hacken.
3. Gemüse und Käse unter die Eimasse mischen.
4. Muffinform mit Öl einfetten und Masse gleichmäßig einfüllen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei **180 °C** ca. **20 Minuten** backen, bis die Muffins fest und goldbraun sind.

Tipps & Variationen

- Auch kalt ein perfekter Snack für unterwegs oder zur Arbeit.
- Mit Schinkenwürfeln oder geräuchertem Lachs für mehr Protein variieren.
- Für mehr Würze: getrockneter Oregano oder Basilikum zum Teig geben.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 19).